



EL TABACO, UN GRAN ENEMIGO

¿Fumar empeora el asma?

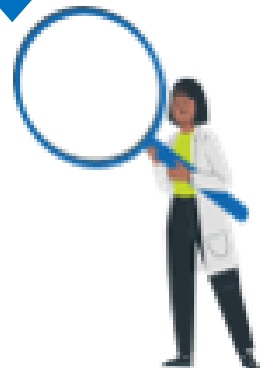
Si tienes asma fumar es arriesgado para ti.

El humo del tabaco irrita a las vías respiratorias haciendo que se inflamen, se estrechen y se llenen de secreciones pegajosas.

Fumar puede hacer que tengas crisis respiratorias más frecuentes.



El primer paso para mantener el asma bajo control es dejar de fumar, si no lo has hecho ya.



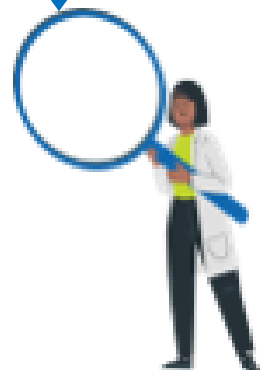
¿Por qué debo dejar de fumar?

Algunos motivos para dejar de fumar son:

- Si fumas, tu **asma será más complicada de controlar.**
- El tabaco puede **impedir que la medicación de control/mantenimiento haga efecto.**
- Es posible que tengas que **usar más inhalador de rescate.**
- Fumar **puede provocarte unas crisis más graves.**



Dejar de fumar será una de las mejores decisiones que tomarás en tu vida, no lo dudes.



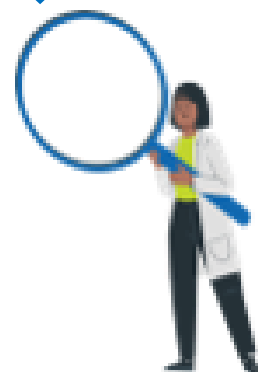
¿Por qué debo dejar de fumar?

Más motivos para dejarlo:

- El tabaco puede ocasionarte **más tos por la noche** lo que te impedirá dormir bien.
- Fumar hará que **tu rendimiento en el deporte** o cuando haces una actividad física **sea menor**.



Como ves, fumar no te ayuda en nada

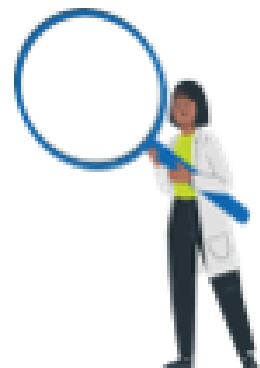


Tabaquismo pasivo

- **El humo del tabaco que fuman otras personas también puede desencadenarte una crisis de respiratoria.**
- Intenta evitar el contacto con personas mientras están fumando.
- Si fuma alguna de las personas con las que convives intenta que no lo hagan en casa o en el coche.



Cuanto más lejos te mantengas del humo del tabaco mejor para tu salud.



¿Qué es vapear?

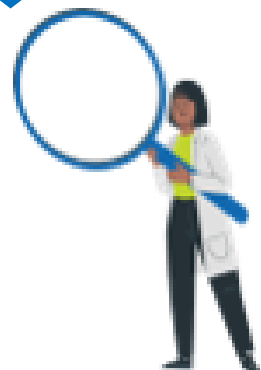
Vapear es inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo.

Los cigarrillos electrónicos o vapeadores calientan un líquido hasta que se convierte en un vapor que se inhala.

El líquido para vapear puede contener nicotina, aceites, destilados de marihuana.



El cigarrillo electrónico o vapeo no son una alternativa segura al tabaco.

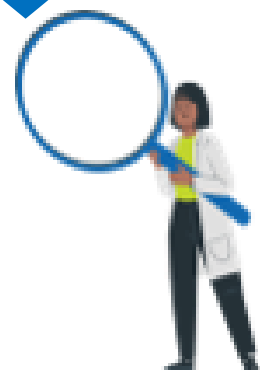


Cómo afecta el vapeo a la salud general

- **Crea adicción.** El líquido de vapeo contiene sustancias adictivas como la nicotina.
- **Produce ansiedad y/o depresión.**
- **Afecta a la memoria, concentración y autocontrol.**
- **Puede convertirte en fumador.** Las personas que vapean tienen más probabilidades de empezar a fumar.
- **Produce impotencia.**
- **Ocasiona problemas para dormir.**
- **Te expone a sustancias químicas cancerígenas.**



El vapeo también perjudica tu salud, ¿crees que merece la pena?



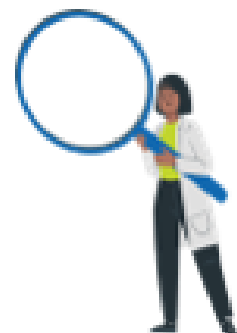
Cómo afecta el vapeo a la salud pulmonar

Es la causa de EVALI (Lesión pulmonar asociado al vapeo) se cree que puede ser causado por:

- El acetato de vitamina E usado para espesar los productos para vapear puede dañar la función pulmonar.
- El cambio a vapor del líquido utilizado puede producir sustancias químicas nociva como el níquel, el estaño y el aluminio que pueden ocasionar daños directos en el pulmón.



El EVALI se empieza a considerar una epidemia debido al aumento de casos

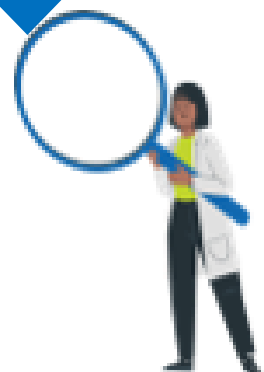


Cachimba/Pipa de agua

- **Fumar cachimba es peligroso** porque una sesión dura cerca de 1 hora en la que se está expuesto a sustancias químicas y monóxido de carbono.
- El **tabaquismo pasivo** también es **muy peligroso** porque hay dos fuentes de humo: el tabaco y las brasas que se usan para quemar el tabaco.

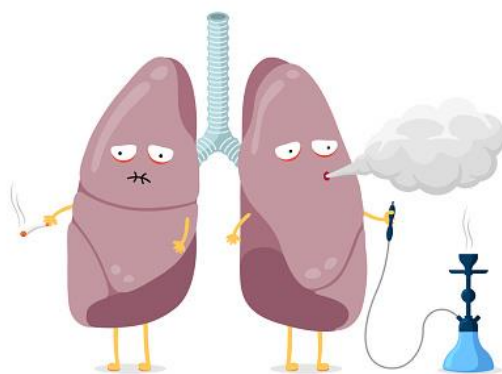


Ninguna forma de tabaquismo es segura, lo mejor es que te mantengas alejado de él

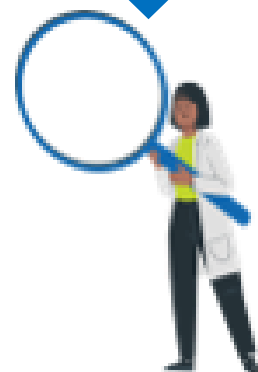


Efectos de fumar Cachimba/Pipa de agua

- **Exposición a la nicotina en la misma cantidad que los cigarrillos.**
- **Aumenta el riesgo de cáncer.**
- **Disminuye la función pulmonar.**
- **Produce infertilidad.**
- **Aumenta el riesgo de padecer de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.**
- **En mujeres fumadoras durante el embarazo es el origen de problemas en el bebé.**



Ninguna forma de tabaquismo es segura, lo mejor es que te mantengas alejado de él



Conclusiones

- Si fumas, dejar este hábito se va a convertir en una de las mejores decisiones de tu vida.



Si fumas y lo quieres dejar, tu Coach HappyAir puede ayudarte a conseguirlo. ¡No estás sólo!

